

Меню на « 18 » *ноября* 20 *13* г.

Утверждаю
 Директор МБОУ СОШ №20
 О.Б. Трусов
 « 18 » *ноября* 20 *13* г.

№ п/п	НАИМЕНОВАНИЕ БЛЮД	1-4 классы					5-11 классы				
		выход	белки	жиры	углеводы	энергетическая ценность	цена	выход	белки	жиры	углеводы

завтраки

	Рыба (филе) припущенная	100	13,25	1,875	-	69,34	58,38	100	13,25	1,875	-	69,34	58,38
	Пюре картофельное	150	3,06	4,8	20,45	137,25	10,15	180	3,67	5,76	24,53	164,7	12,19
	Кисель «Витошка»	200		-	18,4	73,6	8,75	200		-	18,4	73,6	8,75
	Булочка	80	6,7	5,8	54,2	437	21,58	80	6,7	5,8	54,2	437	21,58
	Хлеб пшеничный 1 сорт	30	2,3	0,29	14,36	70,8	1,98	50	3,84	0,48	23,94	118	3,29
	ИТОГО:	560	25,31	12,76	107,41	787,99	99,81	610	27,46	13,91	121,07	862,64	103,18

завтрак обучающихся с ОБЗ

	Бутерброд на батоне с маслом, повидлом	17,7/10/15	1,41	7,78	13,66	130,12	8,24	17,7/10/15	1,41	7,78	13,66	130,12	8,24
	Каша рисовая молочная со сливочным	150/5	3	2,25	18	103,5	9,80	200/5	4	3	24	138	11,88
	Кофейный напиток	200	3	4	29	152	4,94	200	3	4	29	152	5,48
	Хлеб пшеничный 1 сорт	30	2,3	0,29	14,36	70,8	1,98	30	2,3	0,29	14,36	70,8	1,98
	Булочка	80	6,7	5,8	54,2	437	21,58	80	6,7	5,8	54,2	437	21,58
	ИТОГО:	507,7	16,41	20,1	129,22	893,42	45,41	557,7	17,41	20,87	135,22	927,92	48,12

обеда обучающихся с ОБЗ

	Салат из свежей моркови <i>свёкла</i>	60	0,7	4,38	3,96	57,9	3,24	100	1,2	7,3	6,6	96,5	5,40
	Суп картофельный с горохом	200	6,0	4,0	16	130	3,62	250	7,5	5,0	20,0	162,5	4,53
	Рыба (филе) припущенная	100	13,25	1,87	-	69,34	58,38	100	13,25	1,87	-	69,34	58,38
	Пюре картофельное	150	3,06	4,8	20,45	137,25	10,15	180	3,67	5,76	24,53	164,7	12,19
	Кисель «Витошка»	200		-	18,4	73,6	8,75	200		-	18,4	73,6	8,75
	Хлеб пшеничный 1 сорт	30	2,3	0,29	14,36	70,8	1,98	50	3,84	0,48	23,94	118	3,29
	ИТОГО:	740	25,47	14,6	74,23	537,33	85,11	880	29,69	19,2	95,23	682,04	91,54

Шеф-повар

Ж. Зр

Т.П. Ярошенко

Меню на « 18 » ноября 2013 г.

Утверждаю
 Директор МБОУ СОШ №20
 О.Б.Трусове
 « 18 » ноября 2013 г.



№ п/п	НАИМЕНОВАНИЕ БЛЮД	1-4 классы				5-11 классы				энергетическая ценность	цена		
		выход	белки	жиры	углеводы	выход	белки	жиры	углеводы				
Завтраки Диета №8													
	Салат из свежей моркови					60	0,7	4,38	3,96		57,9		57,9
	Рыба (филе) припущенная					100	13,25	1,875	-		69,34		57,38
	Пюре картофельное					150	3,06	4,8	20,45		137,25		12,19
	Кисель «Витошка»					200		-	18,4		73,6		8,85
	Хлеб ржаной (ржано-пшеничный)					30	1,8	0,3	13,35		56,7		1,85
	ИТОГО:					560	24,81	12,775	106,4		773,89		80,07
Завтрак обучающихся с ОВЗ Диета №9													
	Бутерброд с маслом					21,5/10	1,39	7,465	9,708		106,84		7,75
	Каша рисовая молочная без					200/5	5,6	8,2	40		257,2		11,60
	Кофейный напиток без сахара					200	0,6	0,2	3,6		18,2		4,09
	Хлеб ржаной (ржано-пшеничный)					21,5	1,29	0,215	9,568		40,64		1,25
	Груша <i>солова</i>					100	0,4	0,3	10,3		47		16,52
	ИТОГО:					558	9,28	16,38	73,176		469,88		41,21
Обед обучающихся с ОВЗ Диета №9													
	Салат из вареной свеклы					100	1,43	6,09	8,36		93,9		5,40
	Суп картофельный с горохом					250	7,5	5,0	20,0		162,5		4,53
	Рыба (филе) припущенная					100	13,25	1,875	-		69,34		57,38
	Пюре картофельное					180	3,67	5,76	24,53		164,7		12,19
	Компот из свежих яблок без					200	0,18	0,2	9,4		17		8,08
	Хлеб ржаной (ржано-пшеничный)					21,5	1,29	0,215	9,568		40,64		1,25
	ИТОГО:					851,5	27,32	19,14	71,858		548,08		87,83
	Шеф-повар												

Т.П. Ярошенко

Т.П. Ярошенко

Шеф-повар